

缺爱

任性

爱折腾

爱纠结

缺安全感

敏感

我们的爱怎么了

亲密关系的 秘密

[英] 杰夫·艾伦 著 郭珍珠 译
冯志德(Alex) 审校



在两情相悦中遇见
最美好的自己

tionship



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

亲密关系的秘密 / (英) 艾伦著; 郭珍琪译; 冯志德 (Alex) 审校.
—厦门: 鹭江出版社, 2015.1 (2015.2 重印)

ISBN 978-7-5459-0853-4

I. ①亲… II. ①艾…②郭…③冯… III. ①爱情—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 270575 号

著作权合同登记号

图字: 13-2014-042号

QINMI GUANXI DE MIMI

亲密关系的秘密

[英] 杰夫·艾伦 著

郭珍琪 译 冯志德 (Alex) 审校

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 鸿博昊天科技有限公司

地址: 北京市经济技术开发区博兴七路 5 号院

邮政编码: 101109

开本: 880mm × 1230mm 1/32

插页: 2

印张: 7

字数: 148 千字

版次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 2 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-0853-4

定价: 32.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

自序



虽然这本书主要是针对在亲密关系上遇到困惑的人，不过，它也很适合那些想知道美妙关系经营秘诀的人。不管你目前是否有亲密关系，不管你们现在是爱得火热还是相互攻击，特别是如果你还在怀念之前的伴侣，那你将会从这本书中获得不少的启发。

《亲密关系的秘密》一方面是一本关于我和妻子苏珊三十多年一路走来心路历程的回忆录，同时集结了一些向我们寻求心理咨询帮助的客户和工作坊参与者的小故事。当然这些用来说明原则所举的例子都已经过合并并且更改当事人的姓名。另外，我们还会提出一些练习或问题，因为我们希望这些原则可以运用到大家的实际生活中，而不只是一些很好的概念而已。

这本书还将列出在关系中大家常犯的错误和常有的臆测，揭穿至今流传甚广所谓“真爱”的诸多迷思。之后将带大家深入了解典型的关系，本着一些原则引领你穿越在进入真正亲密前的几个阶段，历经前方等着我们的各种谜团、险境、陷阱、诱惑和喜怒哀乐等。这些原则适用于所有的关系，不管是异性或同性，同时也适用于我们与朋友、兄弟姐妹、父母、监护人、姻亲和亲子之间的关系。

如果你目前正在关系中挣扎，对你们的未来感到悲观或沮丧，那么，了解你和你的伴侣之间所散发出来的动能，可能有助于你们关系的改善。以我们为例，当我们弄清楚为何与当初深信是那个“唯一”的人在一起，后来却可以把关系搞得如此乌烟瘴气时，这真的是让我们松一口气啊！

在本书的最后部分，扼要说明了我们所认为的 21 世纪关系新模式。我们改写了过去心照不宣的关系法则，说实在的，过去那些方法已经过时，不再适用，套句俗话说“完全不可行”。是时候向前迈进，在看似最不可能之处寻找亲密关系中的和谐与爱，让双方不再互相指责、羞辱和争斗。

我们对读者的唯一要求是：从头到尾保持一颗开放的心。其中提及的许多原则需要我们在对生命和生活的核心信念上做一些改变。这些原则，我和妻子磨合了许多年才将它们融入生活，所以，我们并不期望大家一下就能完全明白所有的原则。

不过，我们期望这本书成为大家解决问题的工具、生活中的朋友。当你们的关系看似暗淡不明，陷入绝望无助的深渊时，你可以求助这本书，同时也让这本书成为你的指南，教导你如何做得更好，凡事一定有更好的出路，这就是我们对更好的方法的解读。这个方法对我们行得通，我们最深切的冀望是这本书能协助你找到持续永恒的幸福快乐。

爱情深处
究竟藏着什么



第一节 破解六个致命的爱情迷思

迷思一：一切总是被上天安排得刚刚好 /5

迷思二：王子或公主出现了，从此他们过着幸福快乐的生活 /6

迷思三：你的伴侣之所以存在是为了要救你脱离苦海 /7

迷思四：真爱能够战胜一切 /8

迷思五：当事情变得棘手时，亲密关系就已经玩完了 /8

迷思六：只要对方改变，我们会快乐 /9

第二节 驱动所有关系的无形力量

潜意识深处的图景，塑造了现在的你我 /15

潜意识能够解答所有问题 /16

痛苦的根源在于强烈的自我意识 /22

所有的结果都与你的童年有关 /25

所有的结果，都是你自己吸引来的 /26

发现另一个你 /27

伴侣是你的镜子，你越靠近，越能清晰地看到自己 /31

尽现你与生俱来的光芒 /32

你看见的世界，完全反映出你自己的内心世界 /34



爱让你的心扉敞开 /35

从责怪到负责任 /37

亲密关系四个阶段
一起走过会更幸福



第一节 蜜月期

终于有人满足我们所有的需求了 /46

所有的外在，都是自己内心的投射 /47

所有关系的开始，都是源自不当的理由 /49

第二节 权力斗争期

越过痛楚，战胜心魔 /57

依赖与独立的拉锯 /59

正能量 PK 负能量 /67

多数人潜意识里把争吵当作解决问题的方法 /69

我们生气的原因永远都不是我们以为的那一个 /70

我们的看法全都是投射 /74

在争吵的底层，每个人的感觉都是相同的 /78

穿越纷争的最关键是沟通 /80

所有关系都是相互平衡 /82

第三节 死亡期

死亡期的真正问题并不是外面，而在我们的内心 /88

死亡期陷阱一：角色、规则、责任与伴侣产生不健康的
联结关系 /91



死亡期陷阱二：停滯在各自童年的家庭动能里 /102

死亡期陷阱三：和最亲近的人较劲，没有谁是赢家 /108

死亡期陷阱四：害怕改变，害怕向前 /110

死亡期陷阱五：恋父恋母情结 /113

第四节 伙伴期

经历炼狱后的升华 /117

相互依靠与相互联结 /118

爱可以至死不渝 /121

外遇和你 不知道的秘密

第一节 为什么会有外遇

外遇不单是一个人的错 /129

最诱惑的地方最危险 /132

三角关系与两难 /136

第二节 各个阶段的性关系

蜜月期的性爱：一切正能量的释放 /138

权力斗争期的性爱：没有硝烟的战场 /139

死亡期的性爱：分不清是在爱中，还是在做爱中 /144

伙伴期的性关系：生命力的表达 /147



在亲密关系中 成长



第一节 亲密关系这面镜子

亲密关系是自我完善的一个阶段 /155

亲密关系是内心的镜子 /156

学习付出与接受爱 /158

幸福快乐与成功来自拥有好关系 /161

第二节 处理好亲密关系的八大原则

原则一：你的幸福快乐是你个人的责任 /163

原则二：你的需求是你个人的责任 /163

原则三：你的感觉是你个人的责任 /167

原则四：你生气的理由永远都不是你以为的那一个 /168

原则五：控制行不通 /169

原则六：除了自己，你无法改变任何人 /171

原则七：所有的关系都处在最完美的平衡状态 /171

原则八：关系是双方 100% 的付出 /174

第三节 小技巧提升亲密度，你知道吗

认错需要力量和勇气 /176

“自己总是对的”是一切关系冲突的缘起 /177

一切愤怒，都是企图使他人感到内疚而已 /179

凡使你痛苦的，必将使你强大 /181

聆听你的内心，沟通最真实的想法 /183

没有秘密 /186



良性的争论 /187

宽恕彼此 /189

付出，但不是来自牺牲 /191

将你的伴侣看得比你的过去更为重要 /192

找出你们共同的目标 /195

平等地看待对方 /196

选择你的态度，永不放弃 /198

即便当情缘已尽 /200

第四节 好好谈一次心

所有的犯错让我们成为关系专家 /204

奇迹课程：爱与宽恕的力量 /207

知见心理学：成就自己的最大可能性 /209

后 记 /212

跋 /214

未经省视的人生不值得活。
——苏格拉底

 爱情深处
究竟藏着什么



生活是一种态度，爱情更是一种态度；什么样的认知，会结出什么样的爱情之果。从辩证的角度看爱情，爱情和人生一样，不可能完美。冥冥中各异的人拥有着千万种不同的爱情，可谁又能得到尽善尽美的爱情呢？

爱情中，最美好的不是两情相悦，而是因为两情相悦，你看到了那个最美好的自己。

第一节

破解六个致命的 爱情迷思

结婚誓言完全搞错了，第一条应该为：“你愿意与这个人一起上刀山下油锅数千次，以疗愈你内心的创伤吗？”

爱情这条路并不容易驾驭，途中充满曲折，许多夫妻都无法渡过其中的难关。所以，到底这是怎么一回事呢？为什么真爱这么难寻？为什么我们要遭受这么多的心碎和折磨？那种让我们觉得天旋地转，就好像周遭的世界正在瓦解的痛苦，其实是因为我们在成长的过程中，带着太多对爱情和亲密关系的误解。当意识到我们对它竟存在那么多迷思时，你一定会感到非常震惊。

迷思一：一切总是被上天安排得刚刚好

学校是怎么教你建立幸福快乐有爱的关系的？说穿了，学校根本没有教我们关于这方面的技能。事实上，良好的人际关系应当算是社会结构的基石，但令人惊讶的是，国家的基础教育对此却毫不在意。基本上人们把这看作和初为人父母一样，生活上遇到了，我们的本能就知道该怎么做，一切都是很自然的。然而，当问题真的发生，我们才恍然大悟，原来我们对关系经营一窍不通。我们一头

栽进关系中，边做边学，犯下一堆错误，然后在屡战屡败后，竭尽所能地蒙混过关。

目前我们学习关系处理的方法是通过我们生活周遭一些角色的示范来获得的，换句话说也就是我们的父母。尽管他们已尽心尽力，但是多数父母在关系上并没有具备基本技巧，更别提什么健康良好关系的经营技巧。又说我们的幸福取决于找到适合的伴侣，就某种程度来看，这倒也是真的，不过，更准确的说法是，一旦我们承诺于伴侣，我们的幸福快乐就取决于我们和伴侣之间的联结程度了。

我们经常听说一些冲动短暂的婚姻，有的婚姻短到只维持了24小时。可以确定这样的夫妻是一时冲动意乱情迷，当蜜月期结束梦幻破灭后，双方都觉得这真是一场天大的错误。而在蜜月期，双方都觉得一切都被上帝安排得刚刚好。

在约会或婚姻中，如果你们第一次吵架后就认为关系已经结束了，那你们的关系一定不会长久，而且很可能会加速变糟糕。是时候该醒醒了，蜜月期结束并不代表关系已经走不下去，正相反，这时正是要好好经营的时候了！

迷思二：王子或公主出现了，从此他们过着幸福快乐的生活

在我们的成长过程中，每晚临睡前做的最后一件事情就是听故事。无数童话故事的结局是“王子和公主从此过着幸福快乐的生活”。因此，任何老练的催眠治疗师几乎都知道，这句话已在孩子们的潜意识中，等到成年后即信以为真，以为一旦我们找到属于自己的王子或公主，就会幸福快乐一辈子。让我们面对事实吧！在你个人的生活或亲近的朋友圈中，你真正见证过多少像这样简单唯美的“童话结局”？说实在的，能拥有这般美好关系的人确实是幸福之至，

也是幸运之至。

浪漫文艺爱情电影更是延续这个迷思的罪魁祸首。这类电影的片尾通常是荧屏情侣热烈拥吻，并且高调地向世人宣告他们那永恒不渝的爱情。比如说，男女主角愉快地向大家挥手告别，接着镜头就跳至他们手牵手漫步在夕阳下。这是电影的结局，在真实的生活里，坠入爱河和结婚不过是亲密关系的开场而已。相爱容易相处难！当蜜月期结束后，有些人对接下来的经历感到恐惧，觉得与自己当初想的不一樣，并担心自己已铸成大错。其实真正的亲密关系课题才开始呢！

迷思三：你的伴侣之所以存在是为了要救你脱离苦海

《史瑞克3》电影里有一幕：当童话公主们被困在一所监狱正计划如何想办法逃出来。

白雪公主说：“来吧！女士们，各就各位！”（只见睡美人呈入睡状；长发公主把头发编成辫子坐在高脚凳子上；白雪公主摆出她在棺材里躺下的姿势；灰姑娘坐在地板上，凝视着天空做发呆幻想状。）

费欧娜公主问：“你们在干什么啊？”

白雪公主恼羞成怒，答道：“等待被救援啊！”

在某种程度上，我们不都是被告知爱情就是这样吗？特别是对女士们来说，被一位英俊潇洒的骑士拯救和护送的这种想法至今仍然是相当诱人。还有，你结婚那一天是你一生中最特别的日子，但也可能正是从这一天起开始走下坡路。我们在亲密关系中犯下最大的错误之一即以为我们的伴侣的存在，是为了要满足我们所有的需求，拯救我们脱离痛苦、孤单和绝望。殊不知，这份责任可真是重大啊，而且不是每个人都可以胜任的。实际上理想伴侣不是你的救